

- La actividad física tiene efectos favorables para disminuir los niveles de depresión.
- El baile de salón es una actividad física que aporta alegría y placer en medio de su cotidianidad.

Ejercicios mentales:

- Siéntate a conversar con tus adultos mayores, esto ayudará a la función cognitiva a través de los recuerdos, sucesos o experiencias pasadas y manifiestas en fotografías o documentos cotidianos.
- Busca que el adulto mayor realice actividades diversas como: talleres de lectura, juegos de mesa, manualidades, dibujos, pinturas, conversaciones, etcétera.

¡Empieza a planear su futuro!

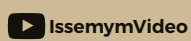


DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL
CE: 000/0/000/00

Mayor información:
Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios
Subdirección de Salud, ISSEMYM.
Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,
Toluca, Estado de México.
☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 64.



El cuidado de la salud del adulto mayor



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

Issemym

Es momento de tomar conciencia y prepararnos para afrontar las responsabilidades y dificultades asociadas con el cuidado de un adulto mayor, esto puede ser una experiencia muy satisfactoria, por ello, conoce a la persona que está a tu lado y sus necesidades.

Fomenta:

El monitoreo de la salud a través de las revisiones médicas, geriátricas, odontológicas, psicológicas, nutricionales y tanatológicas.

Te sugerimos poner atención si tu familiar tiene:

- Trastorno del sueño y del estado ánimo.
- Incontinencia urinaria.
- Inmovilidad.
- Aislamiento.

Procura una alimentación saludable que incluya alimentos variados como:

- Harinas: pan y tortillas en forma moderada.
- Cocina con aceite de olivo y evita las grasas como manteca y mantequilla.
- Proteínas: carne blanca (pollo y pescado).
- Minerales (calcio, hierro, magnesio, etcétera).
- Vitaminas (A, B1, B6, B12, C y D).
- Alimentos ricos en fibras como frutas y verduras.



Se recomienda:

- Preservar la identidad y dignidad.
- Promover la interacción familiar.
- Evitar el aislamiento.
- Realizar actividad ocupacional.
- Prevenir riesgo de caídas.

Una adecuada alimentación, combinada con ejercicio, permitirá que su organismo funcione adecuadamente, mantenga una barrera contra enfermedades y fortalezca los huesos.